



Boodschappenlijst

Espetada madeirense (Madeirese vleesspiesen)

Voor 4 personen

☐ 800 gr rundvlees (bavette of dikke lende), in blokken van 4 cm

☐ 5 teentjes look, geperst

☐ 6 laurierblaadjes

☐ 1 el grof zeezout

☐ 50 ml olijfolie

☐ 1 el rode wijnazijn

☐ versgemalen zwarte peper naar smaak